

LØRDAG 4. MAJ FORLØB HAVKAJAKKURSUS 2019.

- 0900 Kaffe, velkomst, program, instruktører. Vejr, påklædning, m.m.
- 0930 Tildeling af kajakker, opdeling i 2 hold, roseddel, rotag i ergometer.
Håndtering af kajakker.
- 1000 - 1030 Intro til kajakken på græsplænen:
- Pagaj, vest, overtræk, justering af fodstøtter.
- 1100 – 1130 Demo isætning af kajak:
- Op- og nedstigning i kajak.
 - På vandet.
 - Rotag – samles i læ – flåde.
- 1130 – 1230 Balance, teknik:
- Harpun, pagaj under kajak, helikopter, komme rundt om makkers kajak.
 - Stave til ordet TIL.
- 1130 – 1230 Rotag, støttetag:
- Stoptag, baglænsroning
 - Lavt støttetag, sculling
 - Telemarkssving
- 1230 – 1330 Frokost
- Kajakker på land. Afslutte roseddel
 - Frokost, kaffe, kage
 - Spørgsmål
- 1330 – 1630 Eftermiddag:
- Roseddel - På vandet
 - Kantning, 360 grader rundt med rundtag – tæl tagene.
 - Bag-ror, for-ror
 - Landgang
 - Slalom, stå op i kajakken
 - Vaske kajakker, overtræk, veste. Kajakker på plads.
- 1700 Afslutning med kaffe, kage.
- Evaluering og plan for søndag.